



Public Health
Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

Alonzo L. Plough, Ph.D., MPH, Director and Health Officer

Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) Fact Sheet - Vietnamese

BỆNH HÔ HẤP CẤP TÍNH (SARS)

Những Câu Hỏi và dữ kiện thông thường về bệnh SARS

- Bệnh Hô Hấp Cấp Tính Là Gì (SARS)?
- Những triệu chứng của SARS là gì?
- Những vùng nào/quốc gia nào trên thế giới đã xác định có bệnh SARS bành trướng trong cộng đồng?
- Bệnh SARS lây lan như thế nào?
- Du lịch có an toàn không? Rủi ro nào tôi có thể bị trên máy bay? Nếu cần du lịch tôi nên làm gì?
- Có thể ngăn ngừa bệnh SARS bằng cách nào?
- Tôi nên làm gì nếu tôi nghĩ là mình bị SARS?
- Y Tế Công Cộng đang làm gì về bệnh SARS?
- Tôi có thể biết thêm tin tức về SARS ở đâu?

Bệnh Hô Hấp Cấp Tính Là Gì (SARS)?

SARS là một cụm từ dùng để cất nghĩa về một căn bệnh cấp tính mới về đường hô hấp, nguy hiểm, lây lan và thường là trầm trọng. SARS được báo cáo ở Á Châu, Bắc Mỹ, và Âu Châu. Cụm từ đó dùng để áp dụng vào người nào có triệu chứng mang theo SARS vì đã du lịch vào địa phận nào trên thế giới đã được xác nhận là bệnh đang bành trướng trong cộng đồng hoặc người đó tiếp xúc với một người vừa du lịch ở nơi có bệnh đó về. Một con Siêu Vi bị nghi là đã gây ra bệnh SARS. SARS xuất hiện và truyền từ người này sang người kia vì tiếp xúc cận kề với người bệnh.

Những triệu chứng của SARS là gì?

Những triệu chứng chính của SARS là nóng sốt cao (hơn 100.4F), ho khô, thở đứt quãng hay khó thở. Phim chụp quang tuyến phổi có khác đi, có dấu hiệu sưng phổi.

Những triệu chứng khác của SARS gồm có nhức đầu, đau nhức bắp thịt, không muốn ăn, bối rối, nổi đỏ, và ỉa chảy. Những triệu chứng này thông thường ở những bệnh thuộc về hô hấp.

Tuy nhiên hiện rất nhiều người thường mô tả nghi ngờ có SARS có khi chỉ là những bệnh khác liên quan đến hô hấp. Hiện tại chưa có một thí nghiệm nào sẵn sàng xét nghiệm hiệu lực để xác định SARS.

Những vùng nào/quốc gia nào trên thế giới đã xác định có bệnh SARS lây lan rải rác trong cộng đồng?

Từ mồng 30 tháng 4 những vùng/quốc gia gồm có: Dân Chủ Cộng Hòa Trung Hoa (mainland Trung Hoa, Hồng Kông) Hà Nội, Việt Nam, Singapore, Toronto (Canada), Taiwan.

Bệnh SARS lây lan như thế nào?

Căn cứ trên những dấu hiệu hiện tại, tiếp cận với một người đang nhiễm bệnh mang rủi ro cao rải rác bệnh SARS cho người khác. Ở Á Châu phần lớn những trường hợp bệnh SARS bị hồ nghi ở những nhân viên bệnh viện, những người săn sóc bệnh nhân SARS và những người ở chung một nhà với những người bệnh.

Ở Mỹ chín mươi phần trăm bệnh xảy ra cho người du lịch qua những địa điểm trên. Sự rủi ro truyền bệnh từ người nọ sang người kia trên nước Mỹ rất hạn chế nếu người ta biết thực hành biện pháp phòng ngừa chính xác.

Du lịch có an toàn không? Rủi ro nào tôi có thể bị trên máy bay? Nếu cần du lịch tôi nên làm gì?

Nhân viên Y Tế khuyên dân chúng nên hoãn đi du lịch không hạn định ở những nơi đã xác nhận có bệnh SARS rải rác trong cộng đồng. Đã có dấu hiệu bị tiếp nhận SARS trong lúc đang ở trên máy bay. Nếu bạn đã đi du lịch trong những nơi đã kể trên, khi trở về Mỹ bạn nên theo dõi sức khỏe của bạn về những bệnh thuộc đường hô hấp ít nhất là 10 ngày. Trong khi bạn vẫn khỏe mạnh bạn nên trở lại những hoạt động bình thường. Nếu bạn bị đau ốm trong vòng 10 ngày, hồ nghi là có thể là bệnh SARS, nên tham khảo nhân viên y tế của bạn, và tránh xa những người khác trong khi bệnh.

Có thể ngăn ngừa bệnh SARS bằng cách nào?

Nếu bạn bị nhiễm trùng đường hô hấp. Những cách dưới đây có thể ngăn ngừa bạn truyền bệnh cho người khác:

1. Duy trì cẩn thận vệ sinh cá nhân. Che mũi và miệng khi ách xì và ho.
2. Giữ tay sạch, rửa tay khi chạm vào dung dịch của cơ thể kể cả những chất tiết ra ở hệ thống hô hấp.
3. Tránh sờ vào mắt, mũi, miệng. Khi phải sờ vào mắt, mũi, miệng nên rửa tay trước.
4. Tránh xa những người khác khi bạn bắt đầu phát triển triệu chứng về hô hấp.
5. Đừng chia sẻ những vật dụng như thuốc lá, khăn lông, môi son, đồ chơi hoặc những vật dụng khác bị coi như là nhiễm khuẩn bởi các chất hệ thống hô hấp tiết ra.
6. Lau chùi ngay những bề mặt bị nhiễm khuẩn bởi dung dịch cơ thể hay những chất tiết ra từ hệ thống hô hấp với dung dịch sát trùng. Tuân theo hướng dẫn của các công nghiệp khi dùng dung dịch sát trùng, mang bao tay.
7. Không chia sẻ thức ăn, thức uống với người khác.
8. Dùng muỗng đũa ở bữa ăn.
9. Dùng máy rửa chén, máy giặt để rửa chén bát và giặt quần áo trước đây thường rửa, giặt bằng tay. Máy sẽ rửa và giặt tốt hơn là bằng tay
10. Chắc chắn những nhà vệ sinh phải dự trữ xà bông, khăn giấy lau tay và máy xay khô tay.
11. Vất ngay những khăn giấy đã dùng vào thùng rác.
12. Cung cấp luồng không khí tốt thổi vào không gian trong nhà, chấp nhận mở cửa cho thêm không khí vào nhà.
13. Giữ gìn sức khỏe để tăng cường hệ thống phòng thủ miễn nhiễm của bạn. Ăn uống điều độ, nghỉ ngơi đủ, tránh hút thuốc.
14. Tham khảo với bác sĩ của bạn ngay lập tức nếu bạn thấy có những triệu chứng về đường hô hấp và tuân theo những hướng dẫn của bác sĩ về cả thuốc uống theo toa, nghỉ ngơi cho thật đầy đủ.